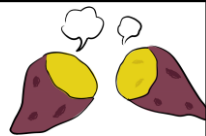


# ほけんだより



令和3年1月7日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.14

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。



## 目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R3. 1月）を行います。

1月12日(火)～16日(土)に行います。今回は1・2年生を対象とします。早寝・早起き・朝ごはんをバランスよく食べる・メディアの時間を減らすなど自分で目標を立ててしっかりと頑張らしましょう。小学校と同じ時間に行います。兄弟で頑張ってみましょう。17日(日)の夜に振り返りをし、「お家の方から」を記入してもらい18日(月)の朝、担任に出してください。

目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R3. 1月）

チェック項目	3点	2点	1点	0点	12日(火)	13日(水)	14日(木)
1. 起床時刻は何時ですか？	10:30までに起床	11:00までに起床	10:00までに起床	10:00より後に起床			
2. 起床に起床しましたか？	起床1時間前までに起きた	起床45分前までに起きた	起床30分前までに起きた	起床30分前より後に起きた			
3. 朝ごはんを食べましたか？	A. B. C. 朝食を食べた	A. B. C. 朝食を食べた	A. B. C. 朝食を食べた	朝食を食べなかった			
4. 朝ごはんを食べた内容は？	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	朝食を食べなかった			
5. 朝ごはんを食べた量は？	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	朝食を食べなかった			
6. 朝ごはんを食べた時間は？	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	朝食を食べなかった			
7. 朝ごはんを食べた場所は？	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	朝食を食べなかった			
8. 朝ごはんを食べた量は？	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	朝食を食べなかった			
9. 朝ごはんを食べた時間は？	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	朝食を食べなかった			
10. 朝ごはんを食べた場所は？	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	A. B. C. 朝ごはんを食べた	朝食を食べなかった			

## いよいよ、かぜ・インフルエンザが流行る季節です。

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？  
**症状はどう違う？**

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	ⓧ	平熱～高熱	ⓧ	ⓧ	☺	ⓧ
インフルエンザ	ⓧ	高熱	ⓧ	ⓧ	ⓧ	ⓧ
かぜ	☹	平熱～微熱	☹	☺	☺	ⓧ

ⓧ … 高頻度 ☹ … よくある ☺ … とときどき ☺ … まれに ※無症状の場合を除く

朝起きた時、体温をはかり、元気かどうかチェックしよう。体調がよくないと思ったら、無理せずに、学校に連絡をし、休みましょう。

❗ ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでいねいに手を洗う。

インフルエンザにかかったら

**登校**  
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	ⓧ	ⓧ	☺	☺+	☺+	☺+	登校OK	
発症	ⓧ	ⓧ	ⓧ	☺	☺+	☺+	登校OK	
発症	ⓧ	ⓧ	ⓧ	ⓧ	☺	☺+	☺+	登校OK

## 「熱が下がった＝治った」と言えないワケは…?

医師からインフルエンザと診断されると「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校再開の基準は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、「タミフル」「リレンザ」などの抗インフルエンザ薬の普及があります。

抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果がある一方、ウイルス自体をやっつけてくれるわけではありません。服用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残っているため、感染につながる可能性もあります。薬の効果で楽になると「もう治った」と思ってしまいがちですが、医師の指示にきちんと従い、快復に努めましょう。

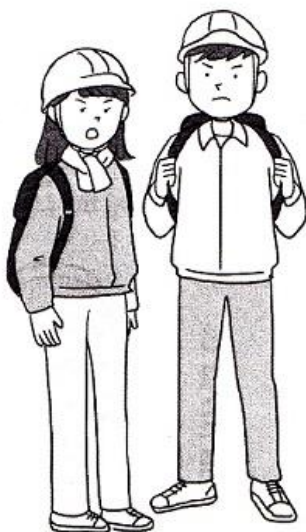


### 防災とボランティアの日



### 大切にしたい“教訓”

## 防災とボランティアの日



1995年1月17日に起きた、阪神・淡路大震災。その後、復興に大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深めると同時に、災害への備えの充実・強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。

そして、2011年3月11日、東日本大震災が発生し、津波などが原因で多くの負傷者・死者・行方不明者が出ました。しかし、その中でも、これまでに起こった津波・地震の教訓を活かし、難を逃れた人たちが少なからずいたのです。また、復興は未だ道半ばではあるものの、過去の災害からの学びがさまざまな場面で活かされています。

自然災害は完全に予測したり、防いだりすることはできません。いかに被害を最小限に食い止め、早く復興するか。そのための“備え”です。今後の発生が予想され、東日本大震災を上回る規模ともいわれている「南海トラフ巨大地震」のような災害がもし、いま起こったら…？ 教訓を忘れず、できる準備をしっかりすすめておきたいですね。